

병원 놀이 키트

접수부터 끝까지 짧게 연습하고, 아이가 고를 수 있는 것을 함께 찾아요.

연계 글 · jarada.net/articles/child-afraid-of-doctor/

「병원이 무서운 아이, 거짓말 없이 준비하는 법」을 먼저 읽으면 놀이 문장을 고르기 쉬워요.

5분 놀이 순서

1 접수

이름을 말해요

2 기다림

책이나 물건을 골라요

3 진찰

먼저 설명하고 살펴봐요

4 선택

어느 팔·누가 먼저를 골라요

5 끝

해낸 행동을 말해요

정직하게 예고하는 말

“하나도 안 아파.” 대신

“눌러 볼 수 있어. 불편하면 말해 줘. 내가 곁에 있을게.”

“울면 안 돼.” 대신

“무서울 수 있어. 울어도 괜찮아. 숨을 같이 쉬어 보자.”

“금방 끝나.” 대신

“선생님이 눈·귀·입을 보고 가슴 소리를 들으면 끝이야.”

안전 안내

이 자료는 역할놀이이며 진단·처방·응급 판단을 대신하지 않습니다. 실제 약이나 날카로운 물건은 쓰지 말고, 의약품은 아이 손이 닿지 않게 보관하세요. 약 사용은 의사·약사에게 확인합니다.

호흡이 매우 힘들거나 입술이 파래짐, 깨우기 어려움, 경련, 심한 출혈이 있으면 놀이·기록보다 119가 우선입니다. 그 밖에 아이가 심하게 아파 보이면 즉시 진료받으세요.

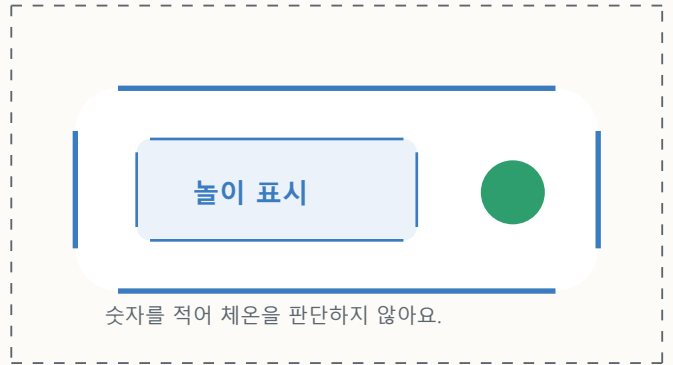
진찰 소품 도안

두꺼운 종이에 인쇄해 점선을 따라 자르세요. 실제 의료기구처럼 사용하지 않아요.

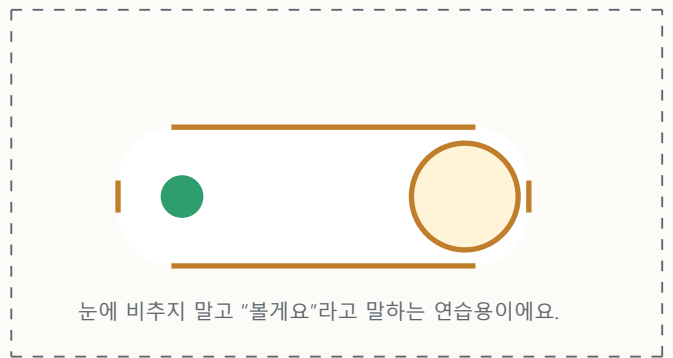
1. 종이 청진기



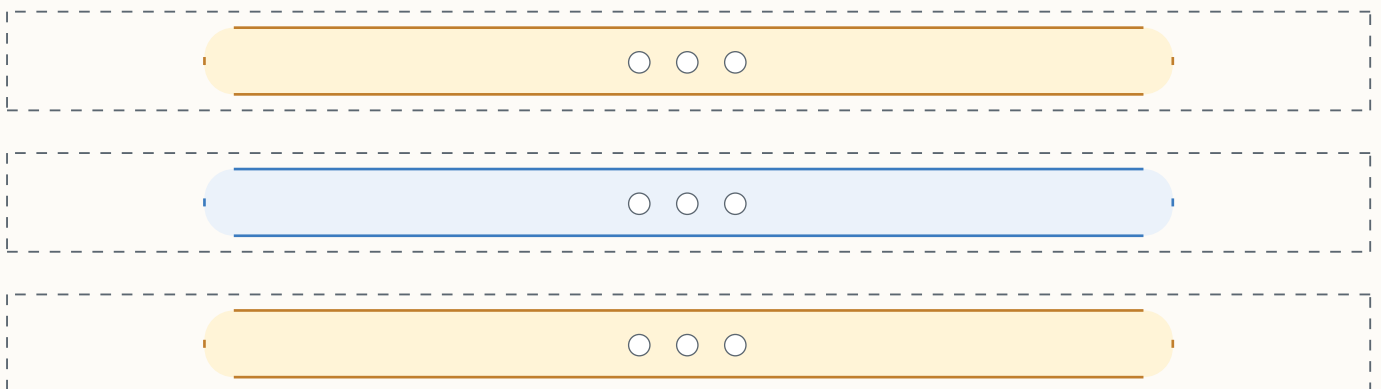
2. 체온계 놀이 카드



3. 살펴보기 불빛 카드



4. 밴드 붙이기 띠



작은 조각은 3세 미만 아이의 손에 주지 마세요. 입에 넣지 않도록 어른이 곁에서 사용하고, 놀이 뒤 모두 치워요.

환자 카드

진단명을 맞히는 카드가 아니라, 불편함을 듣고 돌봄을 묻는 역할놀이 카드예요.

환자 1 · 곰 인형

“목이 간질간질해요.”

관찰 질문

언제부터 그랬나요?

정직한 예고

살펴보기 전에 무엇을 말해 줄까요?

환자가 고른 도움 _____

환자 2 · 토끼 인형

“배가 불편해요.”

관찰 질문

어디가 어떻게 불편한가요?

정직한 예고

편안하게 기다릴 방법은 무엇일까요?

환자가 고른 도움 _____

환자 3 · 강아지 인형

“넘어져서 무릎이 아파요.”

관찰 질문

무슨 일이 있었나요?

정직한 예고

먼저 보고 만져도 되는지 어떻게 물을까요?

환자가 고른 도움 _____

환자 4 · 고양이 인형

“병원이 낯설고 무서워요.”

관찰 질문

무엇이 가장 걱정되나요?

정직한 예고

아이가 고를 수 있는 것은 무엇일까요?

환자가 고른 도움 _____

놀이 포인트 · 아이가 의사 역할만 하지 않아도 됩니다. 환자·보호자·접수 역할을 고르게 하고, “지금 만져도 될까요?”처럼 동의를 묻는 말을 반복해요.

놀이 처방전

실제 약이 아닌 “편안해지는 돌봄 약속”을 고르는 역할놀이 양식입니다.

자람 병원 · 놀이 처방전
실제 진료 문서 아님

환자 이름
놀이 날짜
돌봄 역할

오늘 고른 돌봄 약속

☐
편안한 자세로 쉬기

☐
물을 마셔도 되는지 어른에게 묻기

☐
조용한 이야기 듣기

☐
손잡기·안아 주기 중 고르기

☐
빛·소리·기다림을 줄여 보기

☐
다른 도움 말하기

내가 고른 도움

돌봄 약속

※ 약 이름·용량을 적지 않습니다. 실제 약 사용은 의사·약사에게 확인하세요.

자람 병원 · 놀이 처방전
실제 진료 문서 아님

환자 이름
놀이 날짜
돌봄 역할

오늘 고른 돌봄 약속

☐
편안한 자세로 쉬기

☐
물을 마셔도 되는지 어른에게 묻기

☐
조용한 이야기 듣기

☐
손잡기·안아 주기 중 고르기

☐
빛·소리·기다림을 줄여 보기

☐
다른 도움 말하기

내가 고른 도움

돌봄 약속

※ 약 이름·용량을 적지 않습니다. 실제 약 사용은 의사·약사에게 확인하세요.

참고 원천: 필라델피아 아동병원(CHOP) 진료 준비·두려움 지원 자료 · 검토일 2026-07

가정·교육 현장에서 비상업적 목적으로 인쇄해 사용할 수 있습니다.

진료 순서 카드

실제 방문 전에 필요한 카드만 골라 순서대로 놓고, 끝난 카드는 뒤집어요.

1 접수해요 이름을 말하고 기다려요. 끝나면 뒤집기	2 키·몸무게를 재요 먼저 할 것을 골라요. 끝나면 뒤집기
3 선생님을 만나요 누가 들어올지 알려 줘요. 끝나면 뒤집기	4 눈·귀·입을 봐요 보기 전에 말해 달라고 해요. 끝나면 뒤집기
5 가슴 소리를 들어요 차가울 수 있다고 알려 줘요. 끝나면 뒤집기	6 궁금한 것을 물어요 아이 질문도 기다려요. 끝나면 뒤집기
7 필요한 검사를 설명해요 모르는 절차는 어른이 먼저 확인해요. 끝나면 뒤집기	8 끝났어요 해낸 행동을 구체적으로 말해요. 끝나면 뒤집기

병원마다 순서와 절차가 다릅니다. 예약 전에 의료기관에 확인해 필요한 카드만 사용하세요. 검사·예방접종 가능성이 있으면 숨기지 말고 아이가 이해할 짧은 말로 정직하게 예고합니다.